

# Neofobia Alimentar na Infância



*Desde sempre a alimentação das crianças é uma preocupação para os pais, tornando-se a hora da refeição num momento de tensão perante a recusa das crianças em ingerir certo tipo de alimentos e a experimentarem alimentos novos.*

## O que é a Neofobia Alimentar?

Neofobia alimentar significa o medo em consumir alimentos novos que são inicialmente considerados estranhos. Esta característica é geralmente observada em crianças com idades entre 1 e 7 anos, podendo no entanto, surgir também em adultos.

Alguns estudos têm revelado que a rejeição precoce da criança a um determinado alimento pode ser alterada. Grande parte dos alimentos que as crianças rejeitam inicialmente poderão ser aceites em outras ocasiões se for dada à criança mais oportunidades de provar o alimento. Neste sentido a rejeição a novos alimentos pela criança pode ser encarada como uma adaptação.

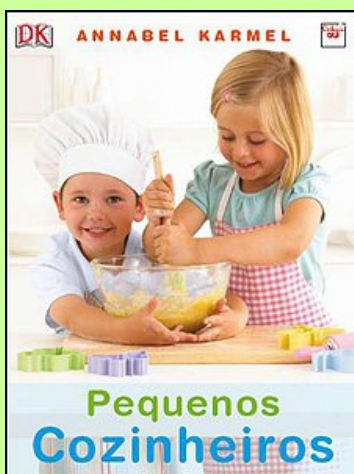
Uma adequada introdução dos alimentos no primeiro ano de vida, com uma correcta socialização alimentar a partir deste período, permite à criança adquirir preferências que irão determinar o seu padrão alimentar. A maturidade do paladar das crianças não é imediata. O reconhecimento e aceitação de um alimento geralmente ocorre após 12 a 15 apresentações do mesmo. É importante não desistir de oferecer o alimento à criança nas primeiras recusas, deve-se insistir e se necessário apresenta-lo de uma forma diferente.



## A REDUÇÃO DA NEOFÓBIA PODE SER INFLUENCIADA PELA ATITUDE DOS PRÓPRIOS PAIS OU AINDA O QUE ESTES OFERECEM EM TERMOS DE DIVERSIDADE DE ALIMENTOS.

As crianças tendem a adotar os mesmos hábitos alimentares que os pais e irmãos mais velhos. A presença do alimento à mesa, como fazendo parte da alimentação da família, facilita a aceitação do mesmo pela criança. As estratégias utilizadas pelos pais na oferta de alimentos sugerem que os alimentos como os vegetais são geralmente oferecidos em contextos negativos, enquanto os alimentos com maior teor de açúcar, gordura e sal são normalmente apresentados às crianças em contexto positivos, como em ocasiões de festas, potenciando a preferência por este tipo de alimentos.

### A nossa sugestão de leitura



*Um livro com receitas muito básicas para despertar nas crianças pequenas o gosto pela culinária.*



### Deixamos algumas estratégias para os pais lidarem com esta problemática:

- ⊙ Não demonstrar angústia com a falta de apetite das crianças.
- ⊙ Não oferecer à criança uma alimentação monótona.
- ⊙ Se um alimento é recusado, substituir por outro equivalente e alguns dias depois voltar a oferecer o alimento inicialmente recusado.
- ⊙ Não forçar a criança a comer, nem utilizar a refeição como recompensa, pois essas estratégias podem desenvolver resistências difíceis de superar.
- ⊙ Envolver a criança na preparação da refeição e do seu próprio prato.
- ⊙ Não exagerar na quantidade de comida que se coloca no prato, é preferível repetir a refeição quando solicitada pela criança.



Telma Oliveira  
Nutricionista